

Overnight Oats - Das schnelle und gesunde Frühstück

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

7
Std.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Overnight Oats, also über Nacht gequollene Haferflocken, klingen für dich nach kaltem Brei? Dabei schwören Food- und Fitness-Blogger schon längst auf die altbekannten Flocken. Eingeweicht und kombiniert mit frischen **Früchten, Nüssen, Samen und Gewürzen** erobern sie den Frühstückstisch zurück.

Wir wissen es doch alle: Das **Frühstück** ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Und nein, eine Tasse Kaffee ist kein Ersatz für eine vollwertige Mahlzeit. Aber mal ehrlich: Wer nimmt sich morgens vor der Arbeit jeden Tag die Zeit, ein **frisches, gesundes Frühstück** vorzubereiten? Die Wenigsten planen das in ihr morgendliches Ritual ein und drücken lieber nochmal die Schlummertaste am Wecker als früher aufzustehen. Dabei kann ein leckeres und gesundes Frühstück ganz schnell zubereitet sein, ohne am Morgen kostbare Zeit zu kosten. Genau das ist die große Stärke von Overnight Oats.

Was genau sind Overnight Oats

Ihr Name verrät es ja eigentlich schon: Die **Haferflocken-Mahlzeit** wird am Vorabend zubereitet und dann **über Nacht quellen** gelassen, sodass du am nächsten Morgen dein Frühstück gleich zur Hand hast. Die Ausrede, keine Zeit zu haben, zählt also nicht mehr.

Die Overnight Oats erinnern an das **englische Porridge** oder unseren heimischen Haferschleim, nur kommen sie **aus dem Kühlschrank** und nicht aus dem heißen Topf. Auch wenn das jetzt bei manchen nicht die besten Kindheitserinnerungen auslösen mag, ist diese Frühstücksvariante wirklich empfehlenswert. Durch die Zugabe von Früchten, Nüssen und Gewürzen zauberst du aus dem Grundmaterial (Haferbrei) im Handumdrehen köstliche Power-Flocken nach deinem Geschmack.

Die Vorteile von Overnight Oats

1. Du kannst morgens länger schlafen! Overnight Oats werden **am Abend zubereitet** und am Morgen mit frischen Früchten getoppt
2. Haferflocken **machen lange satt** und beugen dank komplexer Kohlenhydrate und **Ballaststoffe** Heißhungerattacken vor
3. Overnight Oats sind reich an **komplexen Kohlenhydraten**, wertvollen **Vitaminen und Mineralstoffen**, **gesunden Fetten** und **Eiweiß**. Und damit mehr als gesund!
4. Je nach Vorliebe oder Verträglichkeit kannst du deine Overnight Oats zu einem **veganen Frühstück** machen
5. Die feinen Frühstücksflocken sind **günstig** und schonen den Geldbeutel
6. Jeden Morgen das Gleiche essen - irgendwie langweilig. Du entscheidest über dein **Topping**: Beeren, Banane, Trauben, Knusperflocken oder Schokolade. Nüsse oder ...
7. Overnight Oats schmecken **im Sommer und im Winter** - zum Beispiel mit frischen Früchten oder Zimt
8. Du frühstückst nicht gerne zu Hause? Overnight Oats

Overnight Oats - Das schnelle und gesunde Frühstück

gibt es auch **to go!** Am Abend zubereiten, in ein Schraubglas füllen und **am nächsten Morgen mitnehmen**

Grundrezept für Overnight Oats

Das **Basis-Rezept** ist denkbar einfach und besteht aus **Haferflocken und Flüssigkeit im Verhältnis 1:2**. Dabei ist es ganz egal, worin du die Flocken einweichst. Je nach geschmacklicher Vorliebe, Ernährungsform (z.b. vegan) oder Verträglichkeit kannst du **Kuh-, Soja-, Kokos- oder Mandelmilch** genauso gut verwenden wie Joghurt oder neutrales Wasser. Magst du es lieber weicher oder fester, passt du einfach die Flüssigkeitsmenge entsprechend an.



Haferflocken und Flüssigkeit nach Wahl sind für das Oatmeal grundlegend

Und jetzt tob dich nach Herzenslust aus. Füge deinem Oatmeal alles hinzu, worauf du Lust hast: verschiedene **Früchte, Nüsse, Rosinen, Kokoschips, Chiasamen und Gewürze wie Zimt oder Vanille**. Magst du es gerne süß, kannst du deine Oats mit Honig, Sirup oder Agavendicksaft nach Belieben verfeinern.



Verfeiner deine Overnight Oats mit Nüssen, Samen und Gewürzen

Im Kühlschrank quellen die Flocken dann **über Nacht** auf und erhalten eine **sämige, weiche Konsistenz**. Für knackfrische Früchte und Toppings kannst du diese natürlich auch morgens erst dazugeben. Durch unzählige Variationen lässt sich das gesunde Frühstück ständig erweitern und wird nie langweilig.

Overnight Oats - Das schnelle und gesunde Frühstück



18 Toppings für deine Frühstücksschale.

Overnight Oats als gesundes Frühstück

Da Haferflocken reich an **Ballaststoffen** sind, halten sie **lange satt** und lassen den Blutzuckerspiegel im Vergleich zu Weißbrot und Marmelade nur langsam steigen. Für diejenigen, die gerne das ein oder andere Fettpölsterchen verlieren wollen, ist dieser Aspekt nicht ohne Belang. Der Magen benötigt mehr Zeit, um die **komplexen Kohlenhydratketten** zu zerlegen - das beugt Heißhungerattacken vor dem Mittagessen vor. Aber das ist natürlich noch nicht alles: Der Sattmacher ist unter anderem noch reich an **ungesättigten Fettsäuren** und **Mineralstoffen, Proteinen, verschiedenen Vitaminen, Eisen, Kalzium und Zink**. Letzteres hilft sogar dabei, Haut und Haaren etwas Gutes zu tun.

Also da frühstückt man doch wirklich gerne, oder?

4 Ideen mit Overnight Oats

Fünf Frühstücksideen reichen dir nicht? [Hier findest du 12 köstliche Rezepte mit Overnight Oats.](#)